

# Ijzerverrijking

**In deze folder leest u informatie over ijzerverrijking van de voeding. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

Ijzer is een mineraal dat we via voeding binnen krijgen. Ijzer komt in twee vormen voor in onze voeding: als haemijzer en als non-haemijzer. Haemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. Non-haemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen, roggebrood, bruinbrood, volkorenbrood, graanproducten, aardappelen en groente.

## Waarom hebben we ijzer nodig?

Ijzer speelt een belangrijke rol bij de vorming van hemoglobine. Dit is nodig voor zuurstoftransport in het bloed en daarmee voor tal van stofwisselingsprocessen in het lichaam.

## Wat gebeurt er bij een ijzertekort?

Een ijzertekort kan bloedarmoede veroorzaken. Symptomen die wijzen op een ijzertekort zijn vermoeidheid, een bleke huid, een verminderd uithoudings- en prestatievermogen, het snel koud hebben en zogenaamde rusteloze benen.

Met name 13-19 jarigen, vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, doen er goed aan voldoende ijzerrijk te eten. Dit geldt nog sterker voor de vegetariërs onder hen. Vrouwen verliezen ijzer tijdens de menstruatie. Bij zwangerschap hebben ze extra ijzer nodig voor de groei van de placenta en het ongeboren kind. Bij borstvoeding is extra ijzer nodig om het verlies aan ijzer in de moedermelk te compenseren.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

In de tabel hieronder kunt u lezen hoeveel milligram ijzer u per dag binnen zou moeten krijgen.

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
0-6 maanden	5	5
6-12 maanden	7	7
1-7 jaar	7	7
7-10 jaar	8	8
10-13 jaar	10	11
13-16 jaar	15	12
16-19 jaar	15	14
19-22 jaar	11	16
22-50 jaar	9	15
50-65 jaar	9	8
65+	9	8
1-3 maanden zwanger	-	11
3-6 maanden zwanger	-	15
6-9 maanden zwanger	-	19
Borstvoedend	-	20

## Ijzeropname uit de voeding

Ijzer uit dierlijke producten neemt het lichaam naar schatting 25 procent op, ongeacht wat je verder eet. Bij ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen maakt het uit via welk voedingsmiddel je dit binnenkrijgt. De opname kan per product variëren tussen de een en tien procent. Ook andere stoffen in de voeding bepalen hoeveel ijzer je uit plantaardige

## IJzerverrijking

voedingsmiddelen opneemt. Je neemt ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen beter op als er vitamine C in de maaltijd zit. Van tannine, dat in rode wijn, thee en druiven voorkomt, wordt vermoed dat het de opname van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen remt.

### Tips voor een ijzerrijke voeding

Een gevarieerde voeding is belangrijk om tekorten van voedingsstoffen te voorkomen. Probeer de onderstaande tips in u dagelijkse voedingspatroon in te passen:

- Volkorenproducten bevatten over het algemeen meer ijzer dan bewerkte producten. Gebruik daarom bij voorkeur volkorenbrood, roggebrood, ontbijtkoek, muesli, tussendoorbiscuits, volkoren macaroni en spaghetti en zilvervliesrijst.
- De volgende belegsoorten kunt u bij voorkeur gebruiken: appelstroop en huishoudstroop, chocoladehagelslag, chocoladepasta, pindakaas, magere vleeswaren en leverworst.
- Gebruik bij elke maaltijd voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, bijvoorbeeld fruit en groente als broodbeleg (aardbeien, appel, banaan, rauwkost), vruchtensap (bijvoorbeeld sinaasappelsap of grapefruitsap) of een portie fruit als aanvulling.
- Vervang bij een vegetarische voeding vlees niet alleen door kaas, maar ook door bruine en witte bonen, kapucijners, linzen, sojabonen, noten, ei, vegetarische hamburger, tahoe en tempeh.
- Rundvlees bevat meer ijzer dan varkensvlees, kip en vis.
- Kies voor ijzerrijke tussendoortjes, zoals gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, krenten, abrikozen), noten (met name cashewnoten, paranoten en amandelen), volkorenbiscuits of volkorenkoekjes en/ of voedingsbiscuits zoals evergreen.
- Drink bij voorkeur geen koffie of thee bij de maaltijd of vlak na de maaltijd. Koffie en thee kunnen de ijzeropname verminderen.

### IJzerrijke voedingsmiddelen

In de onderstaande tabel ziet u hoeveel milligram ijzer er in een portie van een bepaalde product zit.

Rundvlees, bereid (gemiddeld)	2,8 (1 portie, 100 g)
Varkensvlees, bereid (gemiddeld)	1,5 (1 portie, 100 g)
Kip, bereid (gemiddeld)	0,7 (1 portie, 100 g)
Kabeljauw, bereid	0,4 (1 portie, 120 g)
Zalm, bereid	1,2 (1 portie, 120 g)
Quorn, bereid	0,7 (1 portie, 100 g)
Tahoe (tofu, soja kaas), bereid	2,2 (1 portie, 100 g)
Valess, bereid	2,1 (1 portie, 100 g)
Bonen, bruin/ wit, gekookt	1,2 (1 opscheplepel, 60 gram)
Ei, gekookt	1,0 (1 ei, 50 g)
Groenten, gekookt (gemiddeld)	1,2 (4 opscheplepels, 200 gram)
Andijvie, gekookt	1,2 (4 opscheplepels, 200 gram)
Bieten, gekookt	0,6 (4 opscheplepels, 200 gram)
Broccoli, gekookt	2,0 (4 opscheplepels, 200 gram)
Doperwtjes, gekookt	4,0 (4 opscheplepels, 200 gram)
Postelein, gekookt	6,0 (4 opscheplepels, 200 gram)
Sla, rauw	1,2 (4 opscheplepels, 200 gram)
Sperziebonen, gekookt	2,2 (4 opscheplepels, 200 gram)
Spinazie, gekookt	2,6 (4 opscheplepels, 200 gram)

## Ijzerverrijking

Spruitjes	1,2 (4 opscheplepels, 200 gram)
Volkorenbrood	0,9 (per snee, 35 gram)
Bruinbrood	0,6 (per snee, 35 gram)
Witbrood	0,4 (per snee, 35 gram)
Krentenbrood	0,6 (per snee, 35 gram)
Roggebrood, gemiddeld	0,6 (per snee, 25 gram)
Aardappelen	0,3 (1 kleine, 50 gram)
Volkorenmacaroni	0,7 (1 opscheplepel, 50 gram)
Zilvervliesrijst	0,3 (1 opscheplepel, 50 gram)
Noten	0,6 (1 eetlepel, 20 gram)
Muesli	1,6 (per portie, 50 gram)
Appelstroop	3,0 (1 eetlepel, 20 gram)

### Voedingssupplementen

Als u een voeding gebruikt met weinig ijzer, kan het zinvol zijn voedingssupplementen te nemen. Dat geldt bijvoorbeeld voor veganisten of mensen die veel bloed verloren hebben. Let hierbij op dat een multivitaminepreparaat of andere supplementen niet boven de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid gaat.

Bij een ijzertekort is het moeilijk dit op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal schrijft een arts of verloskundige staalpillen (ijzertabletten) voor. Staalpillen kunnen het beste ingenomen worden met sinaasappelsap.

### Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:  
Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar [dietetiek@adrz.nl](mailto:dietetiek@adrz.nl) of gebruik maken van het contactformulier op de site [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).